



MBSR - PROGRAMMES DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)
Réduction du stress basé sur la pleine conscience

PROGRAMMES DE 8 SEMAINES MBSR

Lieu :

Visio conférence ce qui nécessite un ordinateur, une webcam et une connexion internet de qualité

Mardi de 14h 30 à 17h aux dates suivantes :

Séances de présentation du programme les Mardi 9 et 15 Mars de 14h à 16h

Séances : 23, 30 Mars 6, 13, 20, 27 Avril 4, et 11 mai

Une journée de pratique de pleine conscience aura lieu le Samedi 24 Avril

Un parcours d'intégration de 8 semaines

- 8 séances hebdomadaires de 2 à 2h 30
- **1 journée de pratique, un samedi au cours du programme.**
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Exercices simples de conscience corporelle
- Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne (30 à 45 minutes quotidiennes)
- Partages de la mise en pratique entre les participants
- Un manuel de travail et CD audio pour les pratiques quotidiennes

**Important : un entretien préalable est nécessaire pour valider l'inscription.
et permettra d'envoyer le lien de contact pour les sessions.**

Informations et inscriptions : Marie Ange PRATILI
Email : marie-ange.pratili@wanadoo.fr – Mobile : 06 81 15 60 92
Site : www.mindfulness-mbsr.fr



MBSR - PROGRAMMES DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) Réduction du stress basé sur la pleine conscience

Intervenante :

Marie Ange PRATILI est médecin, gynécologue, ayant travaillé en cancérologie et comme médecin douleur soins palliatifs dans un centre de lutte du cancer.

Pratiquant la méditation depuis 1990.

Formée à la MBSR selon le cursus du CFM-USA

Participe au développement de la Pleine Conscience au sein de l'ADM depuis sa création.

Titulaire du D. U Médecine, Méditation et Neurosciences

Certifiée par le Centre For Mindfulness -UMass Medical School

Formatrice MBSR certifiée par Brown University

MBSR :

Selon le Dr Jon Kabat-Zin, créateur du programme **MBSR (Réduction stress basé sur la pleine conscience)** à l'Université du Massachusetts (EU). Créé aux E.U. il y a 30 ans, plus de 250 cliniques utilisent ce programme.

Il vise à changer notre relation aux souffrances physiques et mentales et au « stress » de la vie en général.

la pleine conscience est selon Jon Kabat Zin :

« Un état de conscience résultant du fait de porter son attention intentionnellement, au moment présent, sans jugement, et avec bienveillance sur l'expérience qui se déploie d'instant en instant »

Applications liées au stress :

- Fatigue, troubles du sommeil, douleur chronique, accompagnement de la maladie.
- Stress au travail et dans sa vie
- Tensions dans les relations
- Perte de sens, peurs, situations d'incertitude, isolement...

Objectifs :

- Développer de nouvelles habiletés et compétences pour faire face au stress
- Générer plus de paix en soi et autour de soi. Mieux « être » à la vie
- Devenir plus conscients de ses pensées, sensations et émotions et être acteur de sa vie.

Contre-indications

Dépression en phase aigüe sous médicaments, antécédents psychiatriques sauf avis médical.

Ce programme n'a pas de vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique si elle est nécessaire.